

# ヘルスケアダイニング ルパサニタス 予定献立表

## 週間献立表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日
朝 提供	朝定食A ¥500円	パン	ご飯	パン	おにぎり	パン	ご飯	おにぎり
		オムレツ	みそ汁	オムレツ	具沢山汁	オムレツ	みそ汁	具沢山汁
		ウインナー	ほっけの塩焼き	ウインナー	だし巻たまご	ウインナー	あじの塩焼き	だし巻たまご
		サラダ	お浸し	サラダ	きんぴらレンコン	サラダ	お浸し	きんぴらレンコン
		コーヒーorドリンク	きんぴらレンコン	コーヒーorドリンク	漬物	コーヒーorドリンク	きんぴらレンコン	漬物
		エネルギー 407kcal	エネルギー 420kcal	エネルギー 426kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 444kcal	エネルギー 423kcal	エネルギー 431kcal
		蛋白質 11.1g	蛋白質 17.6g	蛋白質 12g	蛋白質 15.7g	蛋白質 12.3g	蛋白質 18.7g	蛋白質 12g
		脂質 22.3g	脂質 6.3g	脂質 21.2g	脂質 15.3g	脂質 25.2g	脂質 6.3g	脂質 7.4g
		食塩相当 2g	食塩相当 3.3g	食塩相当 2.1g	食塩相当 3.2g	食塩相当 2.1g	食塩相当 3.5g	食塩相当 3.7g
		朝定食B ¥400円						
		ご飯・みそ汁・納豆・温泉卵・お浸し・きんぴられんこん エ 489kcal / た 20.0g / 脂 11.9g / 食塩 2.5g						
昼 提供	Sランチ ¥850円	森山病院管理栄養士監修メニュー「想いやりランチ」 ご飯・けんちん汁・さばの竜田焼き・切干大根とほうれん草のナムル・果物						
		エネルギー 632kcal						
		蛋白質 25.2g						
		脂質 19.9g 食塩相当 2.7g						
昼 提供	Aランチ ¥750円	赤魚の漬け焼き	チキン南蛮	豚肉の甘辛煮	クリームシチュー	白身魚の竜田揚げ	炒めうどん	鶏肉のパン粉焼き
								
		エネルギー 573kcal	エネルギー 660kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 689kcal	エネルギー 582kcal	エネルギー 524kcal	エネルギー 673kcal
		蛋白質 23.5g 脂質 15.3g 食塩相当 3.1g	蛋白質 26g 脂質 24.3g 食塩相当 3.1g	蛋白質 24.7g 脂質 18.6g 食塩相当 3g	蛋白質 23.3g 脂質 23.5g 食塩相当 3.4g	蛋白質 20.5g 脂質 16.1g 食塩相当 3.6g	蛋白質 14.8g 脂質 12.5g 食塩相当 1.8g	蛋白質 24.5g 脂質 24.5g 食塩相当 2.9g
昼・夕 提供	どんぶり ¥650円	森山病院管理栄養士監修 丼ぶりメニュー 根菜のキーマカレー						
		エネルギー 594kcal						
		蛋白質 25.7g						
		脂質 16.2g 食塩相当 2.3g						
昼・夕 提供	月替わり麺 ¥650円	カルボナーラ						
		エネルギー 623kcal						
		蛋白質 22.2g						
		脂質 24.0g 食塩相当 3.8g						
夕 提供	夕定食 ¥780円	ご飯	ネギトロ丼	ご飯	ご飯	和風口モココ丼	ご飯	ご飯
		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
		豚ロースステーキ〜玉ねぎバター醤油ソース	小鉢2品	鶏肉のピーチ揚げ	豚キムチ鍋風	みそ汁	かに玉	バター香る赤魚のムニエル
		小鉢2品	小鉢2品	小鉢2品	小鉢2品	小鉢2品	小鉢2品	小鉢2品
エネルギー 648kcal	エネルギー 428kcal	エネルギー 823kcal	エネルギー 747kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 690kcal	エネルギー 665kcal		
蛋白質 23.9g	蛋白質 18.1g	蛋白質 26.3g	蛋白質 30.6g	蛋白質 21.1g	蛋白質 22.4g	蛋白質 26.9g		
脂質 22g	脂質 6.9g	脂質 30.5g	脂質 35.2g	脂質 15.6g	脂質 29.9g	脂質 22.3g		
食塩相当 3.2g	食塩相当 2.8g	食塩相当 2.7g	食塩相当 3.8g	食塩相当 3.9g	食塩相当 3.9g	食塩相当 2.4g		



【栄養価表示】エ：エネルギー た：たんぱく質 脂：脂質 食塩：食塩相当量

※麺の栄養価は小鉢と汁物の具によって若干異なります。

※売り切れの場合メニュー変更させていただきます。

※画像はイメージです。

※材料等の都合により、メニューの一部を変更させていただくことがあります。

【朝営業 7:00 ~ 9:00(ラストオーダー-8:30)] 【昼営業 11:00 ~ 15:00(ラストオーダー-14:30)] 【夕営業 17:00 ~ 20:00(ラストオーダー-19:30)]

**日清医療食品株式会社**